

دو هفته نامه



خواندنی‌ها

سال دوم
نوامبر ۲۰۱۸
شماره ۳۸



حامد همایون
صدای
مردم شهر



جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز



ALL IN ONE FOOT CARE CENTER

دکتر آرشیا روحیان

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه
University of Southern California (USC)

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه
Temple University in Philadelphia

اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا

تزریق سلول های بنیادی

Stem Cell Injection



Before



After



Before



After

- جراحی بانین
- جراحی کجی انگشتان پا
- باز سازی پا
- درمان انواع شکستگی و جراحات پا
- درمان مشکلات پا ناشی از صافی کف پا
- درمان انواع پیچ خوردگی های قوزک پا
- تشخیص و درمان دردهای پاشنه و کف پا
- درمان میخچه، زگیل و پینه کف پا
- درمان ورم پا و رگهای واریس
- تشخیص و درمان بیماری های پوستی، قارچ ناخن و فرورفتگی ناخن در گوشت
- تشخیص و درمان ناراحتی های پا ناشی از بیماری قند، گردش خون و آرتروز
- تشخیص و درمان دردهای کمر و زانو ناشی از مشکلات پا
- تشخیص و درمان جراحات ورزشی
- کودکان و بزرگسالان
- تزریق PRP با تخفیف ویژه

مطب ها در اورنج کانتی

Irvine
113-waterworks Way
Suite 100
Irvine, CA 92618

Laguna Woods
24331-El Toro Road
Suite 370
Laguna Woods, CA 92637

تلفن:

(949) 588-8833

تدریس خصوصی

برنامه نویسی کامپیوتر
Visual Basic, Assembly
Java, C, C++, Python

ریاضیات دانشگاهی
انگلیسی
مقاله نویسی دانشگاهی

UCI Computer Science Senior
دانشجوی سینیور یو سی آی
(949) 310 - 8110



سفن سردبیر

در میان ایرانیان کمتر کسی است که در میان خانواده، بستگان و یا نزدیکان خود از غم فقدان عزیزى در زمان جنگ هشت ساله ایران و عراق رنج نبرده باشد. رنجی که شاید برای بازماندگانش هرگز پایانی متصور نباشد. بسیاری کسانی که باید تا آخرین لحظه های عمر سختی این رنج فراموش نشدنی را تحمل کنند.

نیاز به بررسی کارشناسانه این معضل، حرکتی بس مهم و لازم برای این جامعه صدمه دیده است. کاری که با کاوشی روانشناختی و علمی با همت دکتر مهرنگ خزاعی انجام شده و در قالب یک داستان در کتاب "نیلوفرهای مجنون" به چاپ رسیده است. روشن است که ثبت آثار روحی و روانی به جا مانده از یکی از مهم ترین رویدادهای کشورمان، نیاز به تلاشی سخت و پشتکاری بزرگ دارد که نویسندگان این کتاب به خوبی از عهده این مهم برآمده است. سفرها و گفتگوهای متناوب و بی شمار با دردمندان این معضل و بررسی های کارشناسانه برای به تحریر آوردن این کتاب انجام شده است.

نشریه خواندنی ها آغاز به چاپ این اثر ارزشمند به شکل داستان دنباله دار کرده است. داستان سرگذشت انسانهایی که هر خواننده ای حال و هوای آن را درک می کند. این شماره و شماره آتی پیشگفتار این کتاب ارزشمند را به چاپ می رسانیم و از شماره های بعد به چاپ داستان می پردازیم.

جا دارد که از دکتر مهرنگ خزاعی گرامی بابت زحماتی که برای گرد آوری مستندات این کتاب و درک مشکلات و مصاعب صدمه دیدگان از نظر علمی و روانشناختی و همچنین توجه ویژه به ملت ایران عزیزمان نموده تشکر و قدر دانی به عمل آوریم.

مشتاق فرور

برای پشتیبانی و حمایت از



نیازهای خود را از آگهی دهندگان
این دوهفته نامه تهیه کنید

بدون نیاز به دیش
بدون نیاز به کابل
بدون پرداخت ماهیانه
فقط با اتصال اینترنت

GLWIZ
Distributor
در اورنج کانتی

دسترسی آسان به
تلویزیون های:

کانال های فارسی
کانال های تاجیک
کانال های ترکی
کانال های عربی
و ده ها
کانال دیگر

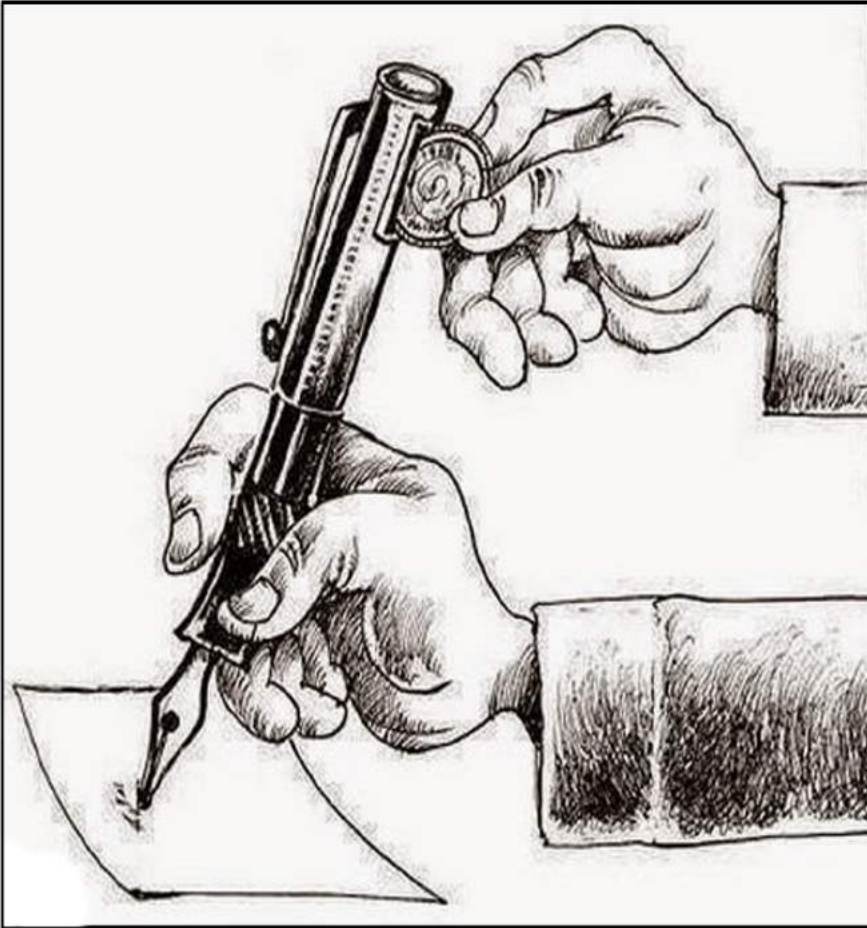
No monthly payment
No shipping cost
Full access

\$339



(949) 291 - 4800

با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.



باب اول حکایت ۱۹ گلستان سعدی



آورده‌اند که نوشین روان عادل را در شکار گاهی صید کباب کردند و نمک نبود غلامی به روستا رفت تا نمک آرد نوشیروان گفت نمک به قیمت بستان تا رسمی نشود و ده خراب نگردد گفتند از این قدر چه خلل آید گفت بنیاد ظلم در جهان اول اندکی بوده است هر که آمد برو مزیدی کرده تا بدین غایت رسیده

اگر ز باغ رعیت ملک خورد سیبی
بر آورند غلامان او درخت از بیخ
به پنج بیضه که سلطان ستم روا دارد
ز تند نشکریانش هزار مرغ بر سیخ

حکایت ۲۰

غافل را شنیدم که خانه رعیت خراب کردی تا خزانه سلطان آباد کند بی خبر از قول حکیمان که گفته‌اند هر که خدای را عزوجل بیازارد تا دل خلقی به دست آرد خداوند تعالی همان خلق را برو گمارد تا دمار از روزگارش بر آرد

آتش سوزان نکند با سپند

آنچه کند دود دل دردمند

سر جمله حیوانات گویند که شیر است و اذل جانوران خر و به اتفاق خر بار بر به که شیر مردم در

مسکین خر اگر چه بی تمیزست

جون بار همی برد عزیزست

گاو و خران بار بردار

به ز آدمیان مردم آزار

باز آمدیم به حکایت وزیر غافل، ملک را ذمائم اخلاق او به قرآن معلوم شد در شکنجه کشید و به انواع عقوبت بکشت

حاصل نشود رضای سلطان

تا خاطر بندگان نجوی

خواهی که خدای بر تو بخشد

با خلق خدای کن نکویی

آورده‌اند که یکی از ستم دیدگان بر سر او بگذشت و در حال تباه او تأمل کرد و گفت

نه هر که قوت بازوی منصبی دارد

به سلطنت بخورد مال مردمان به گزاف

توان به حلق فرو بردن استخوان درشت

ولی شکم بدرد چون بگیرد اندر ناف

نماند ستمکار بد روزگار

بماند برو لعنت پایدار

پر تیراژترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است

تبلیغات بیزینس خود را در خواندنی‌ها درج کنید

ارزانترین آگهی را خواندنی‌ها چاپ می کند

در اورنج کانتی خواندنی‌ها پرطرفدارترین نشریه است

دو بار در ماه خواندنی‌ها آگهی شما را عرضه می کند

خواندنی‌ها

سر دبیر: مشتاق فروهر

تحریریه: تکتم مرادی مهنه

هادی علیزاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

تلفن (949)923-0038

26701 Quail Creek, Suite 252, Laguna Hills, CA 92656

ایمیل khondaniha@khondaniha.com

وب سایت WWW.khondaniha.com

مقالات رسیده
مسترد نمیشود



صدای مردم شهر

حامد همایون متولد ۱۹ بهمن ۱۳۶۱ در شیراز و یکی از خواننده های خوب ایرانی فارغ التحصیل فوق لیسانس مهندسی آبیاری زه کشی از دانشگاه سراسری شیراز است، مادرش معلم بود و پدرش بازنشسته بانک ملی است. او می گوید: از بچگی در دوره های آموزشی خانواده های می خواندم. از کودکی با ساز و آواز آشنایی داشتم، ولی از سن دبیرستان به صورت جدی کار کردم. سلفژ را پیش آقای میری یاد گرفتم، کم کم گیتار دست گرفتم و پیانو زدم و به صورت حرفه ای دوره های آهنگ سازی را گذراندم من نوازنده گیتار و پیانو نیستم و اصلاً نمی توان اسم نوازنده حرفه ای رویم گذاشت. ولی ملودی هایی ساخته ام که منتشر شده اند. در خانواده ای بزرگ شدم که آنچنان علاقه ای به موسیقی نداشتند و بیشتر به دنبال تحصیلات بودند، از بچگی در دوره های آموزشی خانواده های می خواندم. در دانشگاه به صورت جدی تر، گروهی با بچه ها داشتیم که دست و پاشکسته آهنگ هایی می ساختیم و اجرا می کردیم حتی برای اجرایمان بلیت هم می فروختیم، آن موقع در دانشگاه به بچه ها سلفژ هم درس می دادم دانشگاه فضای خوبی برای پیشرفت به من می داد. همیشه در مدرسه و دانشگاه شاگرد ممتاز بودم، خانواده ام توقع داشتند دکترایم را بگیرم و استاد دانشگاه شوم؛ اما با اینکه قبول شدم، این کار را نکردم. هم تدریس موسیقی داشتم و هم خودم یاد می گرفتم. همیشه دنبال تحقیق و یاد گرفتن بودم یک بار ۱۳ دی وی دی متعلق به دانشگاه برکلی درباره گرمای صدا و آناتومی بدن و تمام چیزهایی که در آواز دنیا منطقی و معقول است را به صورت اینترنتی دریافت و ترجمه کردم. بعدها در شیراز یک استودیوی شخصی داشتم که آنجا ضبط می کردیم و برای دیگران هم آهنگ سازی می کردم که از این طریق امرار معاش می کردم.

من چون درس می دادم خواستم چیزی بخوانم که یک اتود برای شاگردهایم داشته باشم و حدود هفت، هشت سال پیش اولین قطعات را منتشر کردم. کارهای دیگری هم که کردم به نوعی مانور آوازی بود. وقتی به تهران آمدم، در شیراز یک شغل دولتی بسیار خوب داشتم؛ معاون مجری سد در آب منطقه ای استان فارس بودم. در عین حال هنرجویان زیادی هم داشتم اما کلاً استعفا دادم و به تهران آمدم.

اولین آلبوم حامد همایون دوباره عشق نام دارد که در ۲۳ دی ۱۳۹۵ منتشر شد، این آلبوم هجده آهنگ دارد که ۱۲ آهنگ آن قبلاً در فضای مجازی منتشر شده بودند و ۶ آهنگ جدید و شنیده نشده نیز داشت.

حامد همایون در ۲۶ دی ماه ۱۳۹۵ بعنوان سفیر مبارزه با سرطان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معرفی شد او بصورت داوطلب نیز در دعوت های موسسه خیریه محک اجرا می کند.

او در برنامه خندوانه اعلام کرد مجرد است و قول داد ظرف مدت یکسال آینده وارد زندگی مشترک شود و بزودی ازدواج کند، او همچنین در پاسخ به رامبد جوان که پرسید آیا تا به حال عاشق شده ای گفت: بله در سن ۱۸ سالگی برای اولین بار عاشق شدم.

جایگاه زن در اوستا

دکتر ژاله آموزگار



از تارنمای انجمن زرتشتیان استکهلم

"هر چیزی روند اجتماعی و تاریخی خود را میگذراند اما با اعتقاد میتوانم بگویم؛ در دوره های که زن اصلاً به حساب نمی آمده است زرتشت به زن نگاه کرد. او در قدیمترین بخش اوستا میگوید؛ «من روان زنان پارسا و مردان پارسا را میستایم» پس هم برای زن روان قائل میشود هم او را در زمره پارسایان قرار میدهد و هم او را میستاید و این موضوع جایگاه زن را بیان میکند. البته زن در فرهنگ بومی ایران و به طور کلی در فرهنگهای ایستا موقعیت محکمی داشته است."

برای نمونه بندهایی از گاتهای پاک را میاوریم که زنان و مردان را در کنار هم و با هم در یک جایگاه قرار داده و مورد خطاب قرار میدهد. در حالیکه در کتب مذاهب ابراهیمی تنها مردان را مورد خطاب قرار میدهند.

گات ها، هات ۳۰ بند ۲

ای مردم این حقیقت را به گوش هوش بشنوید و با اندیشه روشن و ژرف بینی آن ها را بررسی کنید، هر مرد و زن راه نیک و بد را خود برگزینید پیش از فرا رسیدن روز واپسین همه بپاخیزید و در گسترش آیین راستی بکوشید.

گات ها، هات ۴۶ بند ۱۰

ای هستی بخش دانا، از مرد و زن هر کس در این جهان آنچه را که تو بهترین کار مقرر داشته ای به جای آرد، چنین شخصی از پاداش و خسترا که همانا نیروی خدمت به مردم است و در پرتو اندیشه پاک به دست توان آورد، برخوردار خواهد گردید.

گات ها، هات ۵۳ بند ۶

ای مردان و زنان کوشش کنید به درستی ها توجه داشته باشید، از دروغ پرهیز کنید و از پیشرفت ریا و فریب جلوگیری نمایید.

گات ها، هات ۵۳ بند ۸

بشود که در پرتو رهبری درست کردار و شهریار ی دادگر زنان و مردان در دودمان خویش و در روستاها از آرامش و آشتی برخوردار گردند. بشود که ریا و فریب کاری که انسان را به تباهی می کشاند از پهنه گیتی برانداخته شود. بشود که خداوند یکتا و بزرگتر از همه به زودی به سوی ما آید.

سرویس و خدمات کامپیوتر (در محل)

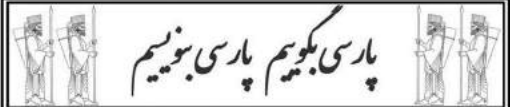
- ✓ نصب نرم افزار
- ✓ پرینت رنگی و سیاه و سفید
- ✓ نصب آنتی ویروس
- ✓ نصب دستگاه های خارجی
- ✓ رفع مشکلات اینترنت
- ✓ چاپ عکس های موبایل
- ✓ ایجاد نسخه پشتیبانی
- ✓ ثبت نام های اینترنتی



✓ ادیت
و
صدا گذاری
فیلم

- ✓ اختصاص نام بیزینس شما در جستجوی گوگل
- ✓ آپلود و مدیریت فیلم ها در یوتیوب
- ✓ بازاریابی در فیس بوک

8110-310(949)



خجالت کشیدن را ترک کنید!

خجالت کشیدن یا همان چیزی که باعث می شود شما در ارتباط برقرار کردن با دیگران راحت نباشید، تنها یک احساس است. احساسی که تنها در درون شما وجود دارد و فقط خود شما آن را می فهمید. برخی مردم خجالتی بودن را با ترس از اجتماع یا بیماری فوبیا یکی می دانند، در حالی که این دو با هم فرق می کند. در بیماری ترس از اجتماع، فرد نسبت به تمام فعالیت های اجتماعی دچار ترس و نگرانی می شود، در صورتی که فرد خجالتی تنها در شرایطی خاص، نگرانی و اضطراب را تجربه می کند.

نشانه های خجالتی ها

افراد خجالتی نشانه هایی دارند که می توان آنها را در چند گروه تقسیم بندی کرد؛ برخی روان تنی هستند، برخی روان حرکتی و برخی نشانه ها نیز در سبک زندگی آنهاست و بلافاصله نمی توان آنها را تشخیص داد؛ مگر با زیر نظر گرفتن رفتارها و عادات فرد. افزایش ضربان قلب، سرخ شدن صورت، اختلال در تنفس، تنش عضلانی، لرزیدن صدا یا تغییر در تن آن، لرزیدن دست ها، پاها و لب ها، عرق کردن شدید. همچنین فرار کردن از جمع غریبه ها، کم حرف بودن، عبوس بودن و کمتر لبخند زدن، عدم برقراری ارتباط بصری مستمر و طبیعی با دیگران، عدم برخورداری از روابط دوستانه، شخصیتی انفعالی داشتن، بیزاری از دعوت کردن و دعوت شدن به مهمانی ها و مجالس، تمایل به سر و کار داشتن بیشتر با کتاب و اشیاء و لوازم مختلف به جای آدم ها، شنونده بودن صرف، تأیید کردن هر چیزی بدون بحث و جدل در مورد آن، ترس از مخالفت با نظرات دیگران یا بیان نقطه نظرات خود، ترس دائمی از مورد تمسخر قرار گرفتن.

کمرویی معمولاً با نگرانی های اجتماعی همگام است. اما چه کنیم تا با به کار بردن این روش ها بتوانیم بر آن غلبه کنیم. این نکات را مد نظر داشته باشید.

کمرویی و توانایی خود را بشناسید.

یاد بگیرید که خود را دوست داشته باشید.

تحسین و تقدیر کردن خودتان را تمرین کنید. زمانی را به شناخت خودتان اختصاص دهید. درخصوص کاری که می خواهید انجام دهید اطلاعات جمع کنید و بعد از این که کاملاً مطمئن شدید چه می خواهید، دست به کار شوید.

مشاهده کنید و بیاموزید.

از شخصیت فعلی تان دور شوید.

مهارت هایی را که در گذشته آموخته اید یاد در حال یادگیری هستید، در اولین فرصت بکار ببندید.

نگرانی ها و دلهره ها را از خود بیرون کنید.

به خودتان انرژی مثبت بدهید.

رد شدن را بپذیرید.

موفقیت ها و پیروزی های خود را ثبت کنید.

سه سوال از خود پرسید: هنگام قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی که شما را عصبی می کنند، از خودتان پرسید: آیا من نفس می کشم؟ آیا من احساس راحتی می کنم؟ آیا من به خوبی راه می روم؟

موفقیت ها و پیروزی های خود را ثبت کنید

از این به بعد، موفقیت های بیشتری خواهید داشت؛ پس بهتر است آنها را ثبت کنید. شما به درک بهتری از خودتان و بینش بیشتری نسبت به حقایق دست می یابید؛ حقایق پنهان در اجتماع که گاه هیچ کس به آنها توجه نمی کند. پیروزی های خود را ثبت و آنها را به شکل یک دفتر از وقایع مهم زندگی گردآوری کنید. این کار باعث می شود اعتماد به نفس تان نیز افزایش یابد و توجه خود را بیشتر روی چیزهایی که به نفع شما هستند، متمرکز کنید؛ نه آن چیزهایی که آزارتان می دهند.

- عبرت = پند
- از این جهت = از این رو
- ظاهر شدن = پدیدار شدن
- قیمت = بها
- مباحثه = گفت و شنود
- مخفیگاه = پنهانگاه
- عظیم = سترگ
- کتیف = ناپاک
- منزل = خانه
- مقارن = همزمان، همهنگام
- مقیاس = پیمانها
- محلّه = برزن
- مسابقه = پیکار
- اسطوره = افسانه
- لایق = شایسته
- تحول = دگرگونی
- اعلام کردن = آگاه کردن
- تعلق خاطر = وابستگی
- مزاحم شدن = درد سر دادن
- دیه = خونبها
- بی جرات = بزدل
- متعادل = ترازمند
- ممنوع = بازداشته
- تقدم = پیشینگی
- مطلوب = دلخواه
- ارتفاع = بلندی
- دعا می کنم = نیایش می کنم
- عجله = شتاب
- لاینفک = جدانشدنی
- تهدید = ترسانیدن
- اظهار نظر = بازگویی دیدگاه
- خیال = گمان
- عزاداری = سوگواری
- ضرب المثل = زبازد
- طبقه بندی = دسته بندی
- سمی = زهری، زهرآگین
- ساده لوح = ساده نگر، ساده اندیش
- نصیحت = پند یا اندرز
- تبادل نظر = گفتگو، گفتمان
- گرامر زبان = دستور زبان
- قدیم الایام = پیشترها
- سفاک = خونریز



تگم مرادی مهنه

بچه که بودم یک دختر مو بلند بودم که موهایم خرگوشی شانه زده میشد. پدر و مادرم دوستم داشتند و پدرم بدش نمیامد هر چند وقت یکبار من را با خودش به اداره اش ببرد. آنجا کنار همکارهایم می نشستم و شیرین زبانی می کردم. با صدای بلند میخندیدم و با لوازم التحریر بازی می کردم. این میز و آن میز را دستکاری می کردم و از فضولی هایم همه به وجد میامدند. روی پای آن خانم و کنار صندلی آن آقای همکار می نشستم و حتما آنقدر اراجیف کودکانه به هم می بافتم که همه از بانمک بودنم لذت میبردند. پدرم پشت میز می نشست و کار میکرد. تلفن روی میز بود و هر لحظه زنگ میزد. این ارباب رجوع میامد و حرفی میزدند. آن آقا میامد و پیچ میگرداند. شاید کار پدرم راحت بود. چون هیچوقت بیل روی دوشش نمیانداخت و سر زمین نمیرفت تا بیل بزند. مثل پدر همکلاسی من سرگذر نمی ایستاد تا به خانه ای برود و بنایی کند. شاید اصلا کار نمیکرد چون کارش ساده بود. آقای مدیر بود و با همان کار ساده ما همه را بزرگ کرد. باسواد کرد. به سرانجام رساند و در آخر هر کدام ما شدیم شخصیتی مثل آقای پدر!

یک روز در همان عالم کودکانه از پدرم خواستم برای من کاری انجام بدهد. پدرم جواب داد: تازه از سر کار آمده ام و خسته ام. عصبانی و ناراحت فریاد زدم: آخر تو که کاری نمیکنی. فقط پشت میزت نشسته ای و حرف میزنی!

بعد راهم را کشیدم و رفتم. پدرم یک آن خواست حرفی بزند. اما نزد. هیچی نگفت. فقط حرفش را خورد و شاید داخل دلش کمی غرغر کرد و آن روز گذشت. سالها گذشت. من بزرگ شدم. دانشگاه رفتم. استخدام شدم. آن هم در یک شرکت خصوصی. همکارانم هر کدام برای خودشان لیخندی بر لب و عقده ای در دل دارند. نقاب بالماسکه روی صورتشان است و شاید بخندند و با کودک دیگر همکارشان بازی کنند اما فقط خودشان برایشان مهم است. هر روز یکی از حضرات بالا و پایین می کنند. هر روز یکی از آنها خرده فرمایشاتی دارد. زن بودن در یک اداره خصوصی خودش مشکلات دارد چه برسد به زبردست بودن. مجبورم همیشه قبل از همه بیایم و کارم را درست تحویل بدهم. آرامش ندارم و حتی وقتی به خانه میرسم و تازه با آقای شوهر که ایشان هم روشنفکر هستند سروکله میزنم باز هم باید فکر فردا کنم که این کار را چگونه به سرانجام برسانم و آن مشکل را چطور حل کنم. یک بلبشوی کهکشانی که گویا هیچوقت حل نمیشود. افسردگی کار. کاری که دوستش دارم اما سخت و بغرنج است. انرژی روحی میگیرد و مثل یک زالو خون من را میمکد. هیچکس من را درک نمیکنند و فقط درگیر آن هستم. چند روز پیش پدرم با من تماس گرفت و خواست به دیدنش بروم. آنقدر در آن روز سختی کشیده بودم که گفتم: خسته ام!

پدرم گفت: آخرتو که کاری نمیکنی. فقط آنجاننستت ای و باچند نفر صحبت میکنی! شاید همان بمبی که روی هیروشیما فرود آمد روی من فرود آمد. یک لحظه یاد تمسخر ریسم افتادم. یاد دادی که با یکی از همکاران سر پرونده ای ردوبدل شد. یاد خرابی کامپیوترم. گم شدن یکی از مدارک در بایگانی. متلک یکی از همکاران هیز... مثل لحظات مرگ همه چیز از جلوی چشمانم رژه رفتند. مطمئنم پدرم از آن روز که همان حرف را به او زدم هیچ چیزی یادش نیست. مطمئنم در دلش کینه ای نیست و اصلا آدمی نیست که بخواید انتقام بگیرد. پدر من مهربانترین پدر دنیا است. اما هر چقدر او بیرحم نیست روزگار بیرحم است. فهمیدم آن لحظه بر او چه گذشت و چقدر اشتباه می کردم. فهمیدم روزگار آنقدر دلش شکست که نگر داشت و خواست جوابم را بدهد. چوب خدا بود که صدا نداشت. مهربان پدرم صداها برابر من سختی می کشید. حالا یادم میاید که وقتی با او به اداره اش میرفتم چه لحنی و چه اتفاقاتی جلوی چشمانم بود و من کودکی که نمیفهمیدم. میفهمم که چقدر سخت بزرگ شده ام و چقدر زندگی صبر دارد که دقیقاً به یک نفر بفهماند حق با چه کسی بوده و چه کسی اشتباه میکند.



حمید سلیمی

خواهش برده بود روی صندلی اتوبوس. خسته خسته خسته. مثل بچه ای در انتهای روزی سخت خواهش برده بود. سرش را تکیه داده بود به شیشه پنجره و آرام نفس می کشید. اخم کرده بود و پیدا بود در خوابها هم دنیای قشنگی منتظرش نیست.

به پینه دستهایش نگاه کردم. به لباسهای کهنه اش، به کفشهای کهنه ترش. نگاه کردم به رد زشت زندگی روی تمام چین های صورتش. به ریش جوگندمی تیغ تیغی که او را پیرتر نشان می داد و اصلا شبیه مردهای جذاب ته ریش دار مجله های مد نکرده بود.

چقدر بد است که دنیای دارا و نادر همه چیزش فرق دارد. نگاه کردم به زوال تدریجی رویاهاش، به موبایل قدیمی، به بقچه کوچکی که میان پاهایش گذاشته بود و یک تیشه و یک تراز داخلش بود. سرمایه یی یک مرد. نگاهش کردم تا نزدیکی مقصدی که گفته بود و خواسته بود آنجا بیدارش کنم. آرام زدم روی شانهاش و بیدارش کردم. گفت رسیدیم؟

خواستم بگویم برادر، برادر غمگین، من وتو که فرار نیست هیچ وقت برسیم، ما گیر افتاده ایم درمدار مدور تباهی. نگفتم، لبخند زدم و گفتم داریم می رسیم. پیاده شد، به پیاده رو پیوست. به مردم غمگین شهری که پشت هدفون و عینک و بقچه، تابوت نامرئی آرزوهای به باد رفته را به دوش می کشند، بی مجال ایستادن و خستگی در کردن.

سرم را تکیه دادم به شیشه، سعی کردم بخوابم تا پسر جوانی که از کنار در به من نگاه می کرد بتواند قصه ای برای من بسازد.....

دلتنگی، سایه بلند بدرنگی است روی لحظات. می توانی ندیده بگیری، می توانی انکارش کنی، می توانی با بودنش کمابیش کنار بیایی، می توانی نادیده اش بگیری، می توانی با او رفاقت کنی، می توانی اجازه بدهی با دلفریب ترین لحظات جنایت جنگی کند، می توانی لمسش کنی و از زبری پوست تیغدارش به هراسی مهیب دچار شوی، می توانی رنج های خلق شده اش را مثل شراب بنوشی، می توانی بگذاری همین کلمه بزرگت کند: دلتنگی. دلتنگی، یک شروع بی پایان است، یک بار برای کسی جایی چیزی دلتنگ می شوی و بعد این دچار بودن ابدی خواهد بود، بی دفاع و بی توانی برای گریز، صبر می کنی تا مثل تلخ ترین شراب ها در رگهای گرفته دلت بدود و ابر شود در گلویت، یا باران شود روی صورتت.

دلتنگی، مثل فکر کردن به صدای پدر وقتی از کودکی سختش می گفت و حیرت می کردی مردی که به خود پدر ندیده چطور بلد است بهترین پدر دنیا باشد. دلتنگی، مثل فکر کردن به صدای آن یار آن یگانه ترین یار وقتی برایت قصه تازه اش را می خواند و دلت ضعف می رفت. دلتنگی، مثل فکر کردن به صدای آخرین خنده از ته دلت که چند قرن پیش رخ داده است. دلتنگی، مثل فکر کردن به روز دوم خرداد هفتاد و شش، چه امیدوار بودیم، هیاهات. دلتنگی، مثل فکر کردن به آن نوروز برفی کودکی و بوی واکس روی کفش هشرک دست دوزت. دلتنگی، مثل فکر کردن به بوسه ای ناممکن. دلتنگی، دلتنگی، دلتنگی.

می توانی انکارش کنی، اما خوب می دانی همیشه سایه تاریکش روی لحظات روشنت نشسته است. مثل بغض کردن، وسط آواز خواندن دسته جمعی. مثل گریه کردن، با یک ویدئوی بی ربط از یک بچه گربه. مثل خندیدن، به خاطره ای در دوردست ذهن. مثل گُر گرفتن، از خیال یک تنانگی دلچسب. دلتنگی، مثل راهروی خنک و طولانی بخش شیمی درمانی، آخر جلسه هشتم.

نمی دانم، شاید هم اصلا برای همین است که پیر می شویم و می میریم، سلول ها کسی را؛ یادی را طلب می کنند که نیست و نخواهد بود، و از ترس تاریکی یکی یکی می میرند....



عاشقانه‌ها

در فکر تو هستم.

همان گونه که مردمان قبیله.

به شرابِ ناب فکر می کنند

با سنگی به مناظره فوادم نشست

و فوادمش هایم را پیوست فوادم کرد

مرزهای تو را، در مرزهای خودم ممو فوادم کرد

من فراری ام، از تمام تروریست ها ،

پدرانم را فرا فوادم فواند

یا شاید هم پدران تو را

من فراری ام.

از دوران زنده به گورکردن زنان

و دوران بریدن سینه هاشان

دستانت را همانند دو ستاره، در دستانم بگذار

دوستت دارم.

و این گونه از وجود خودم دفاع می کنم

تو در خیال منی و من،

از جنگِ بریدی برمی گردم

به دنبال ماجراجویی و غنیمت گرفتن

به گمان تو.

در بسترم. به تنهایی فوادم رفت؟

فرقی ندارد، تو بفواهی و من نفوادم

تو که کنیز من نیستی

و من، هیچ کنیزی را نمی فرم

و تو را، همین گونه دوست دارم

شبیهِ دختران جوان!

آمدن تو را، از زمان های دور، پیش بینی کرده ام

از قصبه ای که فرا،

وعده اش را به من داده است

آنگاه که حضور نداشتی

نوشته ی عاشقانه ای در نامه ام می فرامد

آمدن تو را، در آرزوهای دریا پیش بینی کرده ام

در غزلِ بارانی که می بارد

دوستت دارم

حتی میانِ فشم ففته در کلامت

مثلِ شادیِ آزارگان، در شکستین آهن

دوستت دارم

در چهره ی قراولانی که فرمانروا را کشتند

آیا تو هم، در کشتن او شریک بودی؟

پدرم میگفت:

زن باید کیسوانش بلند و پشمانش درشت باشد!

مادرم، هرگز موی بلند نداشت و پشمانش دلفواه پدرم نبود..!

مادرم میگفت: زیبایی برای مرد نیست..!!

مرد باید، دستپایش زلفت ، و گونه هایش آفتاب سوخته باشد..!

پدرم، زیبا و جذاب بود، نه دستان زمفتی داشت و نه گونه های آفتاب فورده..!

ولی هرگز نگفتند، که زن باید عاشق باشد، و مرد لایق..!

عشق را سانسور کردند..!

من سالها جنگیدم تا فهمیدم که بی عشق ،

نه کیسوان بلندم، زیباست و نه پشمان سیاهم..!

و نه مردی با دستان زلفت و گونه های آفتاب سوخته ، فوشبقتیم را تضمین میکند..!



به آدمها نباید زیاد نزدیک شد ...

آدمها با ابهاماتشان زیباترند.

با چیزهایی که در موردشان نمی بینیم و نمی دانیم دوست داشتنی ترند ...

به شناختشان در حدی که "می فوادمند"، باید رضایت داد چون شناخت بیشتر در هر صورت ناامیدکننده فوادم بود.

می شود برای شناخت یک آدم زمان گذاشت و همه ی ابعاد روشش را کشف کرد،

می شود وارد حبابش شد و دنیای یک نفری اش را فهمید و پرده از رازهای مگویش

برداشت، اما نمی ارزد، چنین موفقیتی هرگز به فراب شدن تصویر و تصور زیبایی که از او

در ذهن سافته اید نمی ارزد.

به شدت به رعایت حر و مرز آدمها معتقدم، در هر رابطه ای و از هر نوع آن.

آدمها از دور زیباترند ...

زندگی ات را بر مبناي ترس بنا نکن؛ بی هیچ واومه ای زندگی کن. تنها در این صورت

است که به معنای واقعی کلمه، زندگی کرده ای.

ترس، تو را بسته نگه می دارد و مانع باز شدن و شکوفایی ات می شود.

ترس موجب می شود

که پیش از اقدام به هرکاری، هزار و یک نگرانی و دغدغه راه تو را سد کنند.

دغدغه ها و وسواس ها، تو را سردرگم تر می کنند.

این ها سیاه پاله های کلهکشان روح تو اند.

انسان بایزالفطاست.

فطاکردن، لازمه ی انسان بودن و نیز انسان شدن است.

فقط یک چیز را در خاطر داشته باش: سعی کن فطاهای خود را تکرار نکنی. تکرار فطاهای

نشانه ی حماقت است.

بی هیچ واومه ای زندگی کن

که هیچ نشانه آشنایی میان آدمهایی که در جنگ بودند با من هموطن شان پیدا نمی کردم.

باز خواندم و مطالعه کردم. و به مرور متوجه شدم، که گفتن از دوران پس از جنگ بسیار تلخ تر از دوران دفاع مقدس آن است. متوجه شدم که ماجرای بعد از جنگ به سادگی برای بعضی ها پایان نرسیده است.

در جنگ هشت ساله ایران و عراق ده ها هزار سرباز شیمیایی شدند. و اعصاب و روان بسیاری دیگر قربانی اختلالات روانی و استرس پس از سانحه شده است.

بتدریج نشانه های آشنایی بسیاری در مورد این جانبازان یافتیم. نشانه هایی که موجب می شد آن کوه یخ پنهان شده که فقط قله کوچکی از آن به چشم من می آمد به تدریج دیده می شد.

کم کم حرف زدن با حسین را درباره زندگیش شروع کردم. اما بعدتر بنظرم آمد که لازم است گفتگوها جنبه دوستانه تری پیدا کند. بخصوص وقتی با پسر و دختر و همسرش هم آشنا شدم. مدتها گذشت تا او احساس راحتی کند و موضوعاتی که هیچ وقت دوست نداشت را با من بازگو کند. شش هفت ماهی گذشت تا اینکه خود حسین بعد از یک

گفتگوی طولانی تصمیم گرفت همه حرف هایش را به من بزند. ضبط و صوت را روشن کردیم و قرار شد هر طور دوست دارد، با نظم یا بی نظم داستانش را بگوید. این گفتگو مدتها جریان داشت. کم کم خودش هم شروع به نوشتن کرد و بسیاری از آنچه در ذهن داشت را برای من می آورد.

حاصل همه آن گفتگوها نزدیکی من به ماجرای عجیب و شگفت انگیز او بود. ماجرابی که شاید خواندنش به یک داستان شبیه باشد. داستانی که به نظر ساخته ذهن آدمها است، و برآمده از زندگی طبیعی و عادی آنها نیست. مگر تمام آن قصه هایی که در ادبیات ثبت شده اند ناشی از

زندگی انسانی نیست؟

داستان حسین مدتها مرا در گیر کرد. و زمانی که تقریبا همه ماجرا را با روایت خودش شنیدم، به او و آدمهای زندگی اش نزدیک و نزدیک تر شدم. دهها ساعت گفتگو، که بعد در سفری به ایران به گفتگو با آدمهای دیگر زندگی او منجر شد، حاصل این رابطه است.

نتیجه این گفتگو به کار من در ارتباط با وضعیت روانی او منجر شد. اما سوی دیگر داستان، یعنی زندگی تکان دهنده و شگفت انگیز او سخنی دیگر است.

قصه من از این نوشته بیش از هر چیز بازپس دادن امانتی است که نزد من است. داستانی پر از اشک چشم از یکی از فرزندان ایران که نمونه دهها و صدها و هزاران جوان گمنام ایرانی است که نام شان روی خیابانها و کوچه های کشور است و تصاویرشان روی سنگ های قبر گورستانهای همه ایران است. آدمهایی که اگر چه توسط دیگران بسیار مورد سوء استفاده قرار گرفتند، اما تا آنجا که من می دانم مورد احترام بخش اعظم ایرانیان ساکن کشور و ایرانیان مهاجر در همه جای جهان هستند. آنچه در این داستان برای من اهمیت داشت، نشان دادن وضعیت افرادی است که در شرایط جنگی زندگی خود را گذراندند. جنگ هشت ساله ایران و عراق، تاثیر بسیاری بر زندگی مردم گذاشت؛ میلیونها ایرانی ساکن استانهای مختلف در شرایط جنگی، زندگی بسیار سختی را سپری کردند، اما فقط این نبود.

(ادامه دارد....)



نیلوفرهای مجنون

پیش گفتار - قسمت اول

دکتر مهرنگ خزاعی

روانشناس بالینی



دکتر مهرنگ خزاعی، چهره موفق ایرانی - آمریکایی و محقق در رشته روانشناسی بالینی در آمریکا است. تحصیلات دکترای خود را در رشته روانشناسی بالینی و دادگاهی از دانشگاه شیکاگو دریافت کردند. زمینه تحقیقات و رشته تخصصی دکتر خزاعی جنون روانی و موارد دادگاهی آن است. ایشان تحقیقات شایانی درباره بیماری اسکیزوفرنی و اثر جدیدترین داروها را به روی آن انجام دادند.

دکتر خزاعی عضو آکادمی روانشناسان و آموزش بالینی جامعه آمریکا هستند. و در سمینارهای مختلف علمی بعنوان سخنران دعوت شدند. و مقالات علمی روانشناسی در مورد اختلالات روحی روانی در مجلات معتبر ایرانی و آمریکایی منتشر می کنند.

دکتر مهرنگ خزاعی بنیانگذار پژوهش سرای دانش نوین و تهیه کننده و مجری برنامه تلویزیونی "دانش نوین - روانشناسی از دیدگاه علم" است که بطور هفتگی از شبکه ماهواره تلویزیون ایران فردا بمنظور گسترش و آگاهی علم روانشناسی پخش می شود.

نیلوفرهای مجنون پیشگفتار

سالها قبل اولین بار مردی بنام حسین را در کتابخانه دانشگاه دیدم. تازه فارغ التحصیل شده بودم و در میان افرادی که به من مراجعه می کردند ایرانیان زیادی را می شناختم که تازه از ایران آمده بودند و هر کدام داستانی داشتند. حسین، در میان آنها موجودی کاملا متفاوت بود.

مثل خیلی ها که تن و روح شان زخم خورده جنگ بود، آسیب دیده به نظر می آمد. اما از آنهایی نبود که در همان ملاقات اول شروع می کنند به ناسزا گویی از زندگی گذشته و خودشان رافروشته و دیگران را دیونشان می دهند.

حسین در وضعیتی بحرانی بسر می برد و اصرار داشت که من فقط به مشکلات بسیاری که با داروهای روانگردان داشت پردازم. اما من می دانستم که دارو فقط بخش کوچکی از کوه یخ مشکلات آدم ها است. دیده بودم و تجربه کرده بودم که بسیاری از آنها که آرامش شان را از داروهای افسردگی و خواب آور و روانگردان های گوناگون می گیرند، تا زمانی که از شر داستانی که پشت سرشان دارند خلاص نشوند، حالشان بهتر نخواهد شد. از همین رو وقتی با او حرف زدم،

بارها تلاش کردم که گذشته اش را بدانم و بفهمم. فهمیدم که تقریبا همه سالهای جنگ را در جبهه گذرانده است و همین موضوع روی او تاثیر بسیاری گذاشته است. و من که چیز زیادی از جنگ ایران و عراق نمی دانستم از نگاه او غریبه بودم. کم کم شروع کردم به خواندن و مطالعه درباره جوانهایی که در جنگ شرکت کرده بودند. سعی کردم همه چیز را درباره آنها بخوانم. هر چه بیشتر می خواندم احساس می کردم کمتر می دانم. وقتی با

خاطرات جبهه و جنگ ارتباط بر قرار می کردم انقدر برایم بیگانه بود



نمایندگی بیمه کسروی

۷۱۴-۷۱۴-۰۰۲۱



آماده ارائه انواع خدمات بیمه در کوتاه ترین زمان و با مناسب ترین قیمت
با بیش از ۳۵ سال سابقه درخشان در کالیفرنیا
متخصص در امور بیمه های سلامتی (مدیکل و مدیکر)
صدور بیمه نامه اتومبیل با گواهینامه بین المللی (حتی بدون گواهینامه)
صدور بیمه نامه برای رانندگان با سابقه DUI

مشاوره رایگان



خانه



اتومبیل



سلامتی



عمر

بیزینس

CA License #: 0781336

خدمات چاپ

طراحی فلایر

چاپ کتاب

از یک جلد تا صدها جلد

چاپ فلایر
در کمتر از دو روز

چاپ

مجله و بوک لت

(949) 923-0038

نیلوفرهای مجنون کتاب جدید دکتر مهرنگ خزاعی



نیلوفرهای مجنون اثری است بر اساس داستانی واقعی که راوی مشکلات مردمی است خسته از زندگی و افسرده. قصه زندگی جوانانی که مثل بعضی از آدمها گرفتار تقدیر و سرنوشتی می شوند که خودشان آن را انتخاب نکردند. و دنیای واقعی از چند لایه بودن زندگی شان در رنج بسر می بردند. و دچار مشکلات روحی و روانی شدند.

برای سفارش کتاب با تلفن 949-358-2368
و یا ایمیل ادرس: Dr.mehrangK@gmail.com تماس بگیرید.



مرکز کامل پزشکی واقع در ارواین و میشن ویهو

زیر نظر دکتر جعفر شجره
با همکاری پزشکان متخصص
قبول اکثر بیمه های درمانی - مدیگر



Dr. Jeff Shadjareh



Dr. Larry Ding
Pain Specialist



Dr. Dennis Cramer
Neurosurgeon

اگر درد گردن و کمر دارید، دیگر نباید رنج ببرید!

درمان دردهای مزمن
دیسک کمر و گردن (بدون جراحی)
با پیشرفته ترین و جدیدترین دستگاه های
کششی ستون فقرات بدون جراحی

Shiao - Lan Li, P.T.
متخصص در فیزیکیال تراپی

مطب پزشکی ارواین

(949)333-2224

Airport Business Center
18102 Sky Park Circle, Unit D,
Irvine, CA 92612

www.southcountyspinecare.com

جراحی عمومی - جراحی زیبایی
جراحی ارتوپدیک - جراحی ستون فقرات و کمر
جراحی کوچک کردن معده Lab-Band Surgery
جراحی پا بانیون صافی و کجی پا
درمان دردهای مزمن Pain Management

مطب پزشکی میشن ویهو

(949)367-1006

Crown Valley Outpatient Surgical Center
26921 Crown Valley Parkway, Suite #110,
Mission Viejo, CA 92691

www.crownvalleysurgicalcenter.com



رستوران Momo's Grill در قلب شهر ارواین

آماده پذیرایی از شما عزیزان می باشد.

اجرای میهمانی ها و جشن های شما
با سرویس کامل کترینگ
از نفری \$10.00 به بالا

انواع غذاهای ایرانی
با کیفیت ممتاز و قیمت مناسب

2626 Dupont Dr
Irvine, CA 92612

Restaurant: (949) 475-2200
Catering: (949) 922-3094
www.momosgrills.com



Take Out Special
۴ نوع غذا از لیست زیر فقط \$39.95 (Plus tax)
به همراه برنج و سالاد فصل

- ۲ سیخ کباب کو بیده
- ۲ سیخ کباب کو بیده مرغ
- ۱ سیخ جوجه کباب بدون استخوان
- ۱ سیخ جوجه کباب برگ
- ۱ پرس خورش قیمه
- ۱ پرس خورش قورمه سبزی
- ۱ پرس باقالا پلو با ماهیچه

SHAFI MEDICAL CENTER

دکتر حمید اسکندری

پزشک خانواده، فوق تخصص در طب سالمندان

Dr. Hamid Eskandari, MD

**برای تعویض پزشک عزیزان خود در خانه سالمندان
با پزشک متخصص فارسی زبان، با این مرکز تماس بگیرید.**

- Family Medicine
- Geriatrics Medicine
- Nursing Home
- Adiction Therapy
- Hospice Care

- متخصص در طب سالمندان
- مراقبت از عزیزان شما در خانه های سالمندان که به فراموشی مبتلا هستند
- دارای مجوز رسمی ترک اعتیاد
- قبول اکثر بیمه های PPO و مدیکر

26730 TOWNE CENTRE DRIVE, Suite 102 Foothill Ranch, CA 92610

Tel: (949) 559 - 5153

مرغ ایشان یک پا دارد



روزي بود ، روزگاري بود . در يکي از روزها دوستان ملانصر الديني با عجله در خانه ي ملا را زدند و با او گفتند : حاکم شهر عوض شده و حاکم جديدي آمده . ملا گفت : حاکم عوض شده که شده ؟ به من چه ؟

دوستانش گفتند ، يعني چه ؟ اين چه حرفي است ؟ بايد هر چه زودتر هديه اي تهيه کني و براي حاکم جديدي بري . ملا گفت : آها ؛ حال فهميدم پس من بايد هديه اي تهيه کنم و ببرم پيش حاکم جديدي تا اگر فردا براي شما گرفتاري پيش آمد ، واسطه بشوم و از حاکم بخواهم کمک تان کند ؟ دوستانش گفتند : بله همين طور است . ملا گفت : اين وسط به من چه مي رسد ؟ دوستانش گفتند : بابا تو ريش سفيدي ، تو بزرگي . يکي از دوستان ملا ، گفت : ناراحت نباش ، هديه را خودمان تهيه مي کنيم . يک مرغ چاق و گنده مي پزيم تا تو مزد آن را به خانه ي حاکم بري . ملا گفت : دو تا بپزيد . يکي هم براي من و زن و بچه ام . چون من بايد فردا ريش گرو بگذارم آنها قبول کردند و فردا با دو مرغ بريان به خانه ي ملا آمدند . ملا يک مرغ را به زنش داد و مرغ بريان ديگر را در سيني گذاشت تا نزد حاکم ببرد . در راه اشتهاي ملا تحريك شد و سرپوش سيني را برداشت و يکي از پاهاي مرغ را کند و خورد و دوباره روي آن را پوشاند و نزد حاکم برد . حاکم سرپوش را برداشت تا کمي مرغ بخورد . ديد که اي دل غافل . مرغ ملا يک پا دارد . سوال کرد چرا مرغ بريان يک پا دارد . ملا گفت : مرغ هاي خوب شهر ما يک پا دارند . حاکم فهميد که ملا بسيار زرنگ و باهوش است و به او گفت : ناهار ميهمان ما باشيد از آن به بعد هر کسي که روي حرف نادرست خود پافشاري کند مي گویند : مرغ ایشان يک پا دارد .

از آب گل آلود ماهي مي گيرد



اين داستان يک ضرب المثل است که در مورد افراد سودجو و فرصت طلب به کار برده مي شود.
 يک روز ماهيگيري در رودخانه اي ماهي مي گرفت. او تورهائي خود را درست در ميان جريان آب از يک ساحل به ساحل ديگر نهاد . سنگي را هم به ريسماني بست و آب را با آن به هم مي زد تا ماهيان در حال شنا سوراخ هاي تور را نبينند و بر اثر آلودگي آب ، راه خود را پيدا نکنند و در تور گرفتار شوند. يکي از ساکنان آن محل او را ديد و گفت : اي مرد ماهيگير ، چرا آب را گل مي کنی ؟ اين آب اشاميدني ماست و با اين کار تو ، آلوده مي شود. ولي ماهيگير جواب داد :
 من چه کار کنم ؟ من هم مي خواهم ماهي بگيرم تا از گرسنگي نميرم ؛ پس بايد آب گل آلود شود تا ماهيان به دام من بيفتند...

چيست

- ۱- آن چيست که رويش نقره است، زيرش طلا؟
- ۲- آن چيست که مال توهست، اما خودت کمتر از همه به کارش مي بري؟
- ۳- آن چيست؟ نام گلي است که باحذف کردن حرف اولش روي آب شناورمي شود...؟
- ۴- آن چيست که در دنياست و دنيا هم در اوست ؟
- ۵- آن کيست که خود ريسد و خود بافد؟
- ۶- آن چيست که همه خورده اند جز حضرت آدم؟
- ۷- آن چيست که پا و سر ندارد. جز نام دو جانور ندارد اندر شکمش ستارگانند. اندام ظريف چون صنوبر دارد؟

ه پنهان - ۸ - ۹ - ۱۰ - ۱۱ - ۱۲

۱۳ - ۱۴ - ۱۵ - ۱۶ - ۱۷ - ۱۸ - ۱۹ - ۲۰ - ۲۱ - ۲۲ - ۲۳ - ۲۴ - ۲۵ - ۲۶ - ۲۷ - ۲۸ - ۲۹ - ۳۰ - ۳۱ - ۳۲ - ۳۳ - ۳۴ - ۳۵ - ۳۶ - ۳۷ - ۳۸ - ۳۹ - ۴۰ - ۴۱ - ۴۲ - ۴۳ - ۴۴ - ۴۵ - ۴۶ - ۴۷ - ۴۸ - ۴۹ - ۵۰ - ۵۱ - ۵۲ - ۵۳ - ۵۴ - ۵۵ - ۵۶ - ۵۷ - ۵۸ - ۵۹ - ۶۰ - ۶۱ - ۶۲ - ۶۳ - ۶۴ - ۶۵ - ۶۶ - ۶۷ - ۶۸ - ۶۹ - ۷۰ - ۷۱ - ۷۲ - ۷۳ - ۷۴ - ۷۵ - ۷۶ - ۷۷ - ۷۸ - ۷۹ - ۸۰ - ۸۱ - ۸۲ - ۸۳ - ۸۴ - ۸۵ - ۸۶ - ۸۷ - ۸۸ - ۸۹ - ۹۰ - ۹۱ - ۹۲ - ۹۳ - ۹۴ - ۹۵ - ۹۶ - ۹۷ - ۹۸ - ۹۹ - ۱۰۰



مسیر ورود تا خروج کدام است؟

حال را می دیدم، من در اصل یک کودک بودم و جامعه به من بلوغ نبخشیده بود. اگر جسم و تن من به من بلوغ داده بود محیط زندگی این بلوغ را از من دریغ کرده بود. از تمام نسل من دریغ شده بود. ما هیچکدام تقصیر نداشتیم. ما نو اندیش شده بودیم چون این نیازی بود که احساس کرده بودیم و مثل پرنده ای که ناگهان هوس پرواز کرده بود می پریدیم. هرچقدر جلوی ما را می گرفتند باز هم قفس را باز می کردیم و هیچ مانعی جلودار ما نبود. عذاب وجدان هم داشتیم. فکر می کردیم که کار اشتباهی انجام می دهیم ولی باز هم میل به آن داشتیم. یک نیاز فیزیولوژیکی را از ما دریغ می کردند و طوری رفتار می کردند که انگار این نیاز مثل استعمال مواد مخدر است و برای ما ضرر دارد.

هیچ جایی نمی توانستیم قرار بگذاریم که امن باشد. مثلا نمی توانستیم زمان زیادی را در پارکها بگذرانیم و یا به کافی شاپی برویم و کمی استراحت کنیم. فقط باید در خیابانها قدم می زدیم و قدم می زدیم. آنهایی که ماشین داشتند اوضاعشان بهتر بود چون از بار راه رفتن های زیاد راحت می شدند. اما سن و سال من و داشتن ماشین! این دیگر خیلی توقع بزرگی بود. هرچند خانواده من متمول بودند و ما دو ماشین داشتیم و اتفاقا همیشه یک ماشین داخل خانه پارک بود ولی خانواده ام، خانواده ای نبودند که بتوانم ماشین را در هجده سالگی بردارم و با هم بیرون برویم. خانواده ام واکنش بدی نشان می دادند. حتما اتفاقات بدی هم بعدش میفتاد.

من و سارا ساعتها قدم می زدیم و مثل خودمان زوجهای زیادی را می دیدیم که در حال قدم زدن بودند. همه مثل ما بودند و مجبور بودیم یک جور رفتار کنیم. شاید آن همه پیاده روی یک شکنجه برای نوجوانان بود و شاید از دروغ هایی که به خانواده مان می گفتیم تا بتوانیم با یکدیگر باشیم بیشتر از هرکسی خودمان عذاب وجدان می گرفتیم و ناراحت می شدیم اما مگر چاره دیگری هم داشتیم؟ این بلا را ((روح جامعه)) بر سر ما آورده بود. این ما بودیم که گناهکار به نظر میامدیم نه جامعه.

جامعه این ادعا را داشت که مدینه فاضله است و ما را به سمت و سوی یک آینده آرمانی پیش می برد و اگر جلوی جامعه بایستیم در اصل جلوی خوشبختی خودمان ایستاده ایم. شاید ادعایی درست هم بود. آخر وقتی مقاومتی مثل مقاومت عاشقانه ما در جامعه سنتی آن زمان صورت می گرفت، کسانی که این کار را انجام داده بودند حتما دچار مشکل هم می شدند. ولی مگر نیاز به عشق این چیزها را می فهمید؟ به قول مزلو مگر عشق یکی از نیازهای فیزیولوژیکی ما نبود و حقیقتی انکارناپذیر نبود؟

ما روبروی جامعه سنتی خودمان ایستاده بودیم ولی کاملا ناخواسته بود. درست است که می دانستیم نباید عاشق بشویم! ولی مگر دل ما این چیزها حالیش بود؟ ما امیالی داشتیم که ما را بدون اینکه نیاز باشد یوغ به گردن ما بیندازد به هر سمتی که خودش می خواست می کشاند. من دست سارا را می گرفتم و خیال می کردم چه گناهی دارد که دست کسی را که دوست دارم لمس می کنم و از این لذت خوشم میامد.

ادامه دارد....



دو خط موازی

قسمت دوم

مهدی علیزاده فخرآباد



خوبی زمان ما این بود که دخترها اهل تیغ زدن پسرها نبودند وگرنه من که جان خودم را هم برای این احساس عجیب حاضر بودم بدهم حتما از دادن هرگونه پول دریغ نمی کردم. هرچند چون خودم در این ((خاله بازی)) نقش شوهر را باید بازی می کردم از تیغ زده شدن هم بدم نمیامد و بارها اعلام کرده بودم که حاضر هرگونه تیغی زده بشوم. اما عشق ما پاک بود. پاک پاک. آنقدر پاک که مثل شیشه بود و این شیشه هنوز هیچ بخاری به خودش نگرفته بود.

تنها ارتباط ما تلفن بود. البته همسایه هم بودیم و چند کوجه بیشتر فاصله نداشتیم اما چون دل من احساساتی خیلی برایش تنگ میشد خیلی با هم تلفنی صحبت می کردیم. آن زمان نه موبایلی بود و نه حتی بعضی خدمات مثلا اعلام اینکه یک نفر پشت خط دارد تماس می گیرد. من تلفن را برمی داشتم و به او که تلفن داخل اتاق خودش داشت تلفن می زدم. ساعتها با هم صحبت می کردیم و پدرم از بس به تلفن من زنگ می زد دچار حالتی سادیستی میشد. من نمی توانستم درک کنم که اصلا چرا باید پدرم به تلفن من زنگ بزند و چکار دارد که هر روز با من تماس بگیرد و حالم را می پرسد. من در مغازه پارچه فروشی که پدرم برای من و برادرم باز کرده بود کاسبی خودم را داشتم و به استقلال و ازدواج فکر می کردم. پدرم اما مثل حالای من عاقل بود و فقط می خواست بداند جریان این تلفن ها و مشغول بودن آن چیست. اما فاصله پدر و فرزند هم آنقدر زیاد بود که نشینیم و با هم یک شکم سیر صحبت نکنیم. هردوی ما می دانستیم که جریان چیست. اما هم من واقعا بچه بودم و هم او نمی خواست در آن جامعه سنتی حریمهایی شکسته شود. حتی اگر او می خواست همه چیز را بیذیرد جامعه این را نمی پذیرفت و نمیشد خلاف جریان آب شنا کرد. پس هردو از گفتگو درباره این وضعیت فرار می کردیم و دلایل خاص خودمان را هم داشتیم.

هیچ رابطه خیلی نزدیکی بین من و سارا هیچ وقت صورت نگرفت. با اینکه بارها یکدیگر را دیدیم و مکان و زمان مناسب هم مهیا بود ولی هنوز نمی توانستیم به چرابی و لزوم چنین روابطی آگاه باشیم. می دانستیم که چیست اما انجام نمی دادیم و تازه به این کار هم می بالیدیم که رابطه نزدیک نداریم. شاید حالا اینها مسخره به نظر برسد. یعنی همه چیز همین حالا که دارم از آن روزها می نویسم برای خودم هم مسخره به نظر میرسد. اما آن دوران همه چیز مسخره بود. گذر سنت به مدرنیته باعث ایجاد موقعیتهای مضحک و کمیک می شود. بعضی موقعیتهای که بعدها باورنکردنی هستند و برای هردو طرف خیلی عجیب به نظر میرسند تا آن زمان خیلی هم منطقی و صحیح بود. من به او می گفتم که بعد از ازدواج فرصت زیادی برای این کار خواهیم داشت و به پاکدامنی او احترام می گذاشتم. اصلا به این فکر نمی کردم که سالیان زیادی هنوز تا رسیدن به هر هدفی باقی مانده است و باید خیلی صبر کنیم و فقط همان زمان و دوره



هر چه زیباست مرا یاد تو می اندازد
آن که بیباست مرا یاد تو می اندازد
تو که نزدیک تر از من به منی می دانی
دل که شیداست مرا یاد تو می اندازد
هر زمان نغمه‌ی عشق است که من می شنوم
از تو گویاست، مرا یاد تو می اندازد
دیگران هر چه بخواهند بگویند که عشق
بی کلمه و ناست مرا یاد تو می اندازد
ساعتی نیست فراموش کنم یاد تو را
غم که با ماست مرا یاد تو می اندازد

جز تو کس با دل ما همدل و همراز نشد
گریه کردم که دلخ باز شود باز نشد
خاطراتم همه در کویچه‌ی کمان مانند که ماند
بر سرچ سایه‌ی کمان سرو گل باز نشد
دردها داده به من کردش دوران اما
هیچ دردی چو غمت خانه بر انداز نشد
خاطرت هست که آن قصه‌ی با هم بودن
چه شد این قصه به سر آمد و آغاز نشد
این همه قلب من از عشق شما دم می زد
خوار شد پیش همه و ای سرافراز نشد
تازه دل داشت پریدن ز شما می آموخت
حیف که لانه بیفتاد و به پرواز نشد
تو خودت بر سر این میز قضاوت بنشین
تا ببینی غم من از همه ممتاز نشد؟
کوت می کرد فلک با غم خود ساز مرا
لحظه‌ی ای جان و دلخ فارغ از این ساز نشد
بودی آگاه تو از آن همه احساس دلخ
همگی ماند درون دل و ابراز نشد...
شهرام نصیری



فرصتی نیست به جز فرصت آخر که منم
شب دراز است و جهان خواب و قلندر که منم
قلب تو قلعه‌ی قاف است و زمرد بدنی
ماجرای کوچک کهن درین گوهر که منم
تو که این کوچکی کسی منتظر آمدن است
در به در می زنه انگشت به هر در که منم
خته‌ی ای، خسته از این درد نباید بشوم
سینه‌ی ای نیست جز این لایق خنجر که منم
هی ورق می زنی و پلک... لجا می کردی؟
آن غزل مرد تب آورده کی دفتر که منم
فارغ از جنگ در این سینه تو آورده بمان
کینه‌ی کمان پر از طاقت سنگر که منم
می رسد صبح و تو با آینه ات می گویی
بین آن خاطره‌ها از همه بهتر که منم
حسین آهنی

دوستت دارم اگر سوگند میخواهد، بگو
یا دل سگت، مرا در بند میخواهد بگو
از چه می نالی، مگر عاشق نبودم تا به حال؟
خاطرت، رنج مرا تا چند میخواهد بگو
تا زگی با دیدنم، اوقات تلخی می کنی
روی شیرین، چند کیلو قند میخواهد بگو
پیش ازین، نام مرا با عشق می راندی به لب
بر درن نامم اگر ترفند می خواهد بگو
دل بریدی از دلم، گفتی که از من دلخوری
با دلی دیگر دلت پیوند میخواهد بگو
کاش تحریم مرا، لبخندهایت بشکند
یا اگر جز من کسی لبخند میخواهد بگو
هر چه منت می کشم، کمتر به باور می رسی
دوستت دارم، اگر سوگند می خواهد، بگو
یاد شیرین تو بر من زندگی را تلخ کرد
تلخ و شیرین جهان اما چه فرقی می کند
هیچ کس هم صحبت تنهایی یک مرد نیست
خانه من با خیابان‌ها چه فرقی می کند...
فاضل نظری

Furnace Service call special

\$79 Value

\$39

Expire on 12/31



ارزیابی رایگان برای راه اندازی سیستم های نو

مسکونی و تجاری
بهترین کیفیت با قیمت های باورنکردنی

For all your Furnace and water heater needs, Repair, Service, Maintenance.
Duct repair and replacement. System replacement.
Repair and install Mini Split system.

همه برندها

تعمیر و نگهداری انواع بخاری
سیستم های گرمایی و آبگرم کن



Airco Air-conditioning & Plumbing
aircoairconditioning@gmail.com
Fully Insured and Licensed lic# 1010812

949-922-4444
310-593-3069



دفتر خدمات و همیاری ایرانیان اورنج کانتی

به مدیریت
مشاوری صادق و آگاه
آرمین انوری پور

Office: (949) 472-3686
Cell: (949) 230-4658
Fax: (949) 586-1645



مشاور شما در امور کنسولی و خدمات دفتر حفاظت
تنظیم وکالت نامه و ارسال آن به دفتر واشنگتن برای تایید و اقدام
امور مربوط به Social security
ترجمه مدارک، نوتاری عاقد (ازدواج و طلاق)
ارسال مدارک به ایران در کمترین زمان ممکن

آخرین سه شنبه هر ماه

برای شرکت در این مراسم
تماس بگیریید

شب شعر

22982 La Cadena Dr. #1, Laguna Hills, CA 92653

WWW.PERSIANLEGALS.COM | email: armin.anvaripour@gmail.com



FIRST AFFINITY
Insurance Solutions

خدمات
بیمه



سیما
شاهین پر

امروز بهترین زمان ممکن برای
گرفتن خدمات بیمه است.
با ما تماس بگیرید

Fax: (949) 464 - 5967

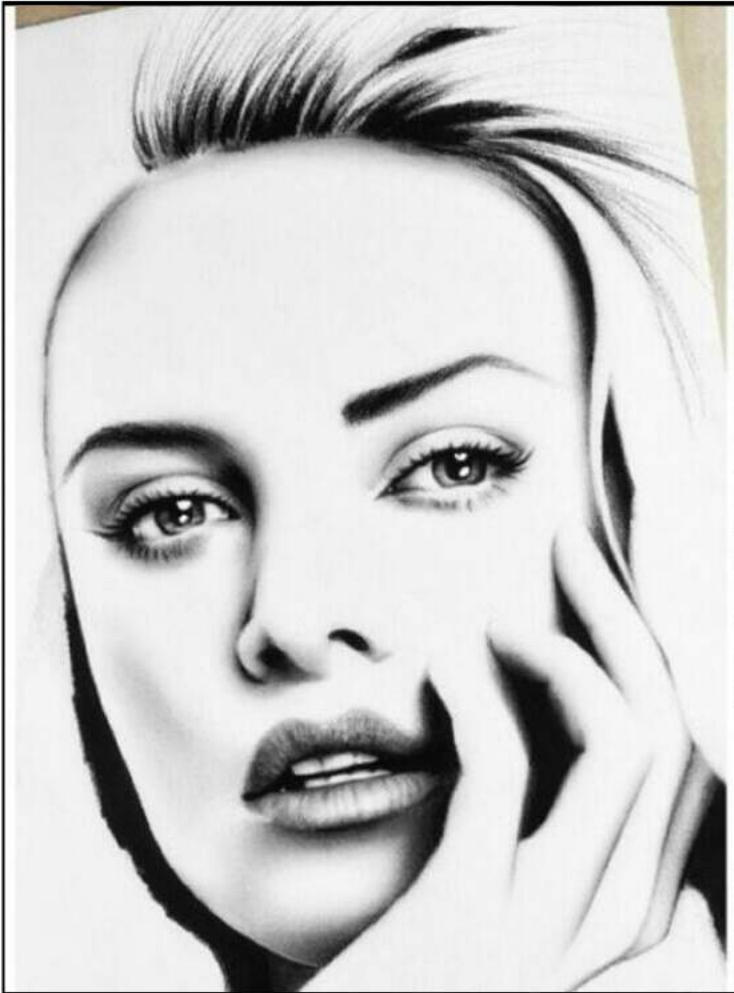
Email: Sima@firstaffinity.net

www.firstaffinityinsurancesolutions.com

انواع
خدمات بیمه:

منزل
اتومبیل
عمر
تجاری

(949) 273 - 8035



آیا می دانید که:

آیا می دانید انگشت حلقه مسئول کنترل رفتار و خلق و خوی شماست. اگر احساس خوبی ندارید یا کم حوصله شده‌اید انگشت حلقه تان را ماساژ دهید!

آیا می دانید که مصرف قند دندان و کبد را از بین برده و خون را آلوده کرده که اینکار باعث ضعف اعصاب می‌شود. بهتر است به جای قند از خرما، توت خشک و عسل استفاده کنید.

آیا میدانید اگر اندکی نمک به داخل تابه بریزید از پاشیدن و پخش شدن روغن به اطراف جلوگیری به عمل خواهد آمد.

آیا می دانید از جالب ترین عطرهاي دنیا بنام "پیزا هات" که عطري با بوي پیتزاست! این عطر حدود ۱۰۰۰۰ خریدار دائم در سراسر جهان دارد و بوي باز شدن جعبه پیتزا رو میدهد.

آیا می دانید دهان انسان روزانه یک لیتر بزاق تولید می‌کند؟

آیا می دانید دندان تنها بخش از بدن است که ترمیم نمی‌شود؟

آیا می دانید خطر بیماری قلبی و سرطان ریه در افراد غیر سیگاری که در خانه در معرض دود سیگار اطرافیان شان هستند، ۲۵ درصد بیشتر از دیگران است؟

آیا می دانید در خاک میکروبی وجود دارد که شباهت زیادی به داروي ضد افسردگی دارد؛ خاک بازی کودک سبب افزایش هورمون شادي در مغز، کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی او می‌شود

روش تهیه چلو ماهیچه



مواد لازم: گوشت ماهیچه گوسفندی ، پیاز، نمک و فلفل و دارچین طرز تهیه: پیازها رو خلالی خرد کنید و تو روغن تفت بدید چربی های گوشت رو هم جدا نکنید پیاز نباید تغییر رنگ بده حالا گوشت را اضافه کرده نباید گوشتها را روی هم بزاریم. درب قابلمه رو بزارید و پنج دقیقه با شعله ملایم زمان بدید تا گوشت تفت بخوره و تغییر رنگ بده..

یک کوچولو دارچین به گوشت بزنید و حدود یک لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید. آب نباید روی گوشت رو بگیره.

یک پیاز رو خلالی کنید و روی گوشت قرار بدید تا آب پیاز به خورد گوشت بره.

وقتی جوش اومد شعله رو کم کنید تا فقط یه قل ریز بزنه.

حدود سه ساعت زمان بدید

موقع پخت ماهیچه رو نباید این رو اون رو کنید این غذا آبدار نیست و در آخر کار ماهیچه و پیاز و روغن باقی می‌مونه.

یکم زعفرانم بهش اضافه میکنم. و یک قالب کوچولو کره.

نمک را زمان سرو اضافه کنین تا گوشت سفت نشه.

ترجیحا تو قابلمه استیل درست کنین چون توی تفلون و چدن اون مزه خوبو نمیده.

روش تهیه سمبوسه پنیر بچه ها

مواد لازم

پنیر سفت = ۱ لیوان

مغز گردوی خرد شده = نصف لیوان

نعناع خرد شده = به مقدار لازم

نان لواش = به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا در ظرفی پنیر را با نعناعی خرد شده و مغز گردو مخلوط میکنیم . سپس نان ها را در مستطیل شکل از طول می بریم .

سپس نان را به صورت سمبوسه در می آوریم و کمی از مواد را داخل سمبوسه می ریزیم .

کمی آرد خمیر می کنیم و سمبوسه را می بندیم و در روغن سرخ می کنیم .

سمبوسه ها را در صافی می ریزیم تا روغن آن برود سپس سمبوسه ها را در عسل می زینیم تا تمام سطح سمبوسه به آن آغشته شود و در ظرف می چینیم.

از این سمبوسه می توانیم برای صبحانه نیز استفاده کنیم ..



بهزاد سلطانی

خوب میدانم شب شعرت چرا در روز اجرا شد
شعر خودش تعیین میکند لحظه عبور را
به این سادگیها نیست تب دارد شعر هنوز
بگذار شربت خنک برایت درست کنم
با یک ذره نفس تازه از شعر خودم
شاید بی دلیل از این کوچه می گذشتی
و ناگهان تو را دیدم که هی لعنت میکنی
شاید تو آمدی تا پاک کنیم شیشه غبار گرفته را

کمی واضحتر به هم نگاه کنی
حیف اما پنجره فقط از یکسو باز میشود
از سوی نگاه هیچ خنک
از کجا پیدا شدی تو هان
اینجا چه میکنی
نکنند راه گم کرده ای
چقدر میچسبد با تو
نان سنگکی چایی تویی ترانه ای
یک نگاه عمیق پر ز هیچ خنده دار
چند حرف بیخودی
انگار با خودی
روبروی من
روبروی خالی تری
امان نده هی چای تازه بیار
تکرار بوسه های بی اختیار
من مات مات معنی بی معنی شعر آب
تو شراب در جام تفسیر میکنی
خیلی وقت بود دیوانه ای از کوچه ام نمیگذشت

خوشحال شدم اینجا گم شدی
ساده تر بگو شعرت خسته شد
یک هم نفس عاشقانه ی سپید
هستی راه خود میرود
من چکاره ام
که به هستی امر و نهی کنم
فقط نظاره میکنم ، این حادثه را
تو را
قهوه ات را با کدام شعر مخلوط کرده ای
کمی تلختر شده کمی غزل بریز با یک بشقاب شعر تر
از این ستون تا آن ستون راهی نمانده
حسها را تازه کن
دستها از همیشه رهاتر
لبخند آشیانه بزن
در خانه خودی
رها تر از همیشه ...



حمید الهی

حال یک مهاجر را
تسا آنکه هجرت کرده من فهمد

"از خودت پیرس؟"
آن یار نکوی من، بگرفته گلوی من
گفتم که چه می خواهی؟
گفتا که همین خواهم
راستش مدتهاست به راحتی قلم روی صفحه های سفید یا
انگشت روی صفحه کلید سیاه مثل قبل ترها که بی لغزش و تردید
می نوشت . نمی نویسند. مدام در جستجوی تکه های برای
فهمیدن خودمان. در آینه ی جان و جهان دیگران. خانه به خانه
. آدم به آدم . گروه به گروه . شهر به شهر و کشور به کشور راه
افتادیم دنبال در رسیدن به جایی که بیشتر حس "بودن" درونمان
را لمس کند. به زمزمه ی مرا لمس کن . مرا ببین . مرا بخوان. مرا
دوست داشته باش. هزار بار در افتادیم و بی شک هزار بار دیگر در
می افتیم. این چم و خم روزگار هم از هم همه ی دلار و ارز گرفته تا
دغدغه ی معاش و نان و نام بی جهت و فرافکنانه سرگشته می
کند به صور و سیرت دائمی ما را . این میان شاید بهترین پاسخ
جایی بیرون از ما نیست . یک بار هم که شده حقیقتا از خودت
پیرس . بعد جواب را خلاصه کن. آن وقت نگاه کن به کلماتی که
چشم روشنی خودت به خودت خواهند بود.



گروگان شده ایم
در رخوت سرد خون سرخ
و جهان در سکوت
رود جاری پشت خانه ام را تماشا می کند
در نبودنت
نبودن "تو"
و

ابرهای فاصله را می رساند به زمین
به یک یک اندوه گیاهان زمستان
باد زمزمه می کند نه در قامت عبور
که در چرخش رقص دستانش روی علفهای
هرز هر سال
زمستان خشک می شود
وبهار دوباره تکرار رویش بیهوده ی علفها را
در بدل شدن به خانه ی برای مرغان مهاجر
معنا دار می کند

و سیلوی عشق اگر از موشهای خشکسالی سال سیاه
خالی نشود
گندمزارهای تابستان
برای همیشه راه خود را
گم خواهند کرد....
گروگان شده ایم.



ردان مدیکال (Redan Medical) با بیش از دو دهه تجربه و تخصص در ارایه فناوری و تجهیزات پزشکی، و خدمات سلامتی و مراقبتی، مفتخر است در کنار پزشکان گرامی، مراقب و یاری رسان سالمندان و معلولین عزیز باشد.

- مراقبتهای ویژه پارکینسون، آرتروز و دیگر بیماریها
- مراقبتهای ویژه مریض بستر
- تمامی خدمات بهداشت شخصی و زیبایی
- کمکسانی در آشپزی، تمیزکاری و تمامی امور داخل و خارج منزل
- همراهی مریض هنگام معاینه دکتر، حین بستری در بیمارستان، انتقال به بخش رکاوری، و پس از مرخصی
- پرستاران زن و مرد، فارسی زبان و انگلیسی زبان، و با هر شرایط مورد نظر دیگر

تمامی خدمات ما همراه با
Liability Insurance, Dishonesty Bond, Workers
Compensation Insurance می باشد.

تمامی پرستاران و پرسنل ما
Background Check, TB & Drug Test
شده و در ایالت کالیفرنیا Register می باشند

* برای شروع دریافت خدمات از ما،

پنج ساعت خدمات رایگان

دریافت نمایید تا از کیفیت و قابل اعتماد بودن خدمات ما، و از تخصص، دلسوزی، و امین بودن پرستاران ما اطمینان حاصل فرمائید.

* برای دریافت پنج ساعت خدمات رایگان، هنگام تماس، نام مجله خواندنیها را ذکر نمایید.

* با معرفی اطرافیان، دوستان و آشنایان
که نیازمند سرویسهای ما هستند، بابت
تشکر از ما

سیصد دلار هدیه بگیرید!

* هدیه بعد از دریافت صد ساعت از خدمات
ما پرداخت میشود.

Redan Medical Inc.

2030 Main Street, Suite 1300
Irvine, CA 92614

www.homehealth.redanmedical.com
caring@redanmedical.com

Tel: (949) 666 - 2233

Fax: (949) 666 - 2235

Toll-free: (888) 351 - 5141

کاش وقتی به مهمانی می آید زودی
بروید. شاید یه نفر تو یکی از اطاقها
خودشو زده به خواب که داره از دستشویی
میترکه!



یه روز دیدم یک مغازه آتیش گرفته، رفتم، دیدم یه
دختره وسط آتیش هاست سریع دختره رو نجات
دادم و تنفس دهان به دهان و این حرف ها...
مامور آتش نشانی اومد گفت: داداش کار تو قابل
تحسینه ولی این مانکنه!!

رفتیم آسایشگاه سالمندان که شادشون کنیم، شروع
کردیم حرکات عجیب و غریب درآوردن هیچکدوم
نخندیدند
فرداش مسئولش زنگ زد تشکر کرد و گفت: خیلی
روحیه گرفتند، شما که رفتید همه گفتن خدا رو شکر
مثل اینها نیستیم.

مرد اونیه که وقتی باهاش قهر میکنی و میگی دیگه
نمیخوام صداتوبشونم،
یه ساعت بعد بهت تکست بده و بگه: میشه تلفن ات رو
جواب بدی؟؟ قول میدم حرف نزنم، فقط میخوام
صدای نفساتو گوش کنم...!
برگرفته از داستان تخیلی "خفاشها ما کارونی میخورند"

رفیقم برگشته میگه بیا صبح ها بریم بدویم.
من اولین و آخرین باری که یادم میاد دویدم یه سگ
افتاده بود دنبالم مجبور بودم.

صبح دیرم شده بود، همسرم با مهربونی بهم گفت: اگه
می تونی ۱۰۰/۰۰۰ تومن بده برای کمک به مدرسه ی
دخترمون. من هم تحت تاثیر قرار گرفتم و دادم.
بعد از ظهرش دخترم پرید تو بغلم و گفت بابت ۵۰/۰۰۰
تومنی که به مدرسه کمک کردی ممنونم.
بعد از نیم ساعت پیامک از طرف مدرسه اومد که «بابت
مبلغ ۲۰/۰۰۰ تومن کمک به مدرسه تشکر می شود!»
خانواده نیستن که؛ راهزنند!

وقتی یه رفیق قدیمی بهتون زنگ میزنه که حالتون رو
بپرسه، جمله ای که بعد از کلمه راستی می گه، جمله ایه
که واقعا بخاطرش زنگ زده...

آموزش خصوصی پیانو و انواع سازها

حمید دیهیمی

با بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس - ارواین
برای سنین مختلف (از شش سال به بالا)
مشاوره رایگان برای
تهیه آلات موسیقی مورد نیاز شما

(949) 653-9998



*Music is the universal
language of mankind*

آموزش انواع سازها
پیانو، گیتار، دف، سنتور، ویلن...
آموزش تئوری موسیقی
و تکنیک نت نویسی

PIANO

Lesson's

آموزش رایگان موسیقی
برای نابینایان

2575 McCabe Way, Irvine, CA 92614



داروخانه ی رازی

Your Local neighborhood Pharmacy

دکتر کامبیز قجه وند

Dr. Kambiz Ghojehvand
PharmD.

Razi
Pharmacy



جنب
میشن رنج مارکت

(949)-583-7294

(949)-583-7291



Like us on
Facebook



ساعات کار

M-F 9A.M - 7P.M

SAT 9A.M - 5PM

SUN CLOSED

- متخصص در تهیه و ساخت داروهای ترکیبی
- کرم های زیبایی پوست صورت
- انواع واکسن ها شامل: سرماخوردگی، زونا
- برنامه ریزی کامپیوتری برای پر کردن داروهای ماهیانه شما
- دستگاه مجانی قند خون برای بیماران دیابتی (برای بیماران واجد شرایط)
- کلیه وسایل مخصوص سالمندان و بیماران از قبیل:
- صندلی چرخ دار، عصا، جورابه های واریس، کمرست های طبی
- کمربندهای طبی، صندلی های توالت و حمام
- اکثر بیمه های دارویی پذیرفته می شود:
- Medicare, MediCal, CalOptima, OneCare, Express Scripts, Caremark, Atnea
- مجموعه کامل محصولات زیبایی گلدن خاویار
- کرم زیبایی خاویار لاسین، ویتامین های C & E لاسین موجود می باشد
- تخفیف ویژه برای سالمندان و اشخاصی که بیمه ندارند
- مشاوره رایگان در امور دارویی برای هموطنان عزیز

GIFT
CARD

With transfer of 5 NEW or MONTHLY (MAINTENANCE MEDICATIONS) to Razi Pharmacy,
You will receive a \$30.00 Gift Card to shop at Mission Ranch Market.*

داروخانه رازی

\$ 30.00

*New or Transferred Prescription. Not Valid for prescriptions paid in whole or in part by government. Limit one per customer. No cash value. New customer only.

Special offer is valid from 4-20-2017 to 12-31-2017

ما با دو زبان فارسی و انگلیسی
با شما صحبت میکنیم
بر حسب داروهای شما
به زبان شیرین فارسی
تایپ میشود

آدرس:

23162 Los Alisos Blvd. #102
Mission Viejo, CA 92691

با انتقال حداقل 5 نسخه داروی خود به داروخانه ی رازی یک کوپن
به مبلغ سی دلار برای خرید از میشن رنج مارکت هدیه دریافت کنید